EL MENÚ DEL MES · SENSE GLUTEN

Novembre 2026, a taula!

Primer plat + segon plat · Postres i pa al peu de cada dia

TECNOS escola cooperativa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 • MINESTRA DE VERDURES • LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA FRUITA	**3** • ESPAGUETIS SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET • TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA FRUITA	**4** • CIGRONS AMB PATATA I VERDURES • CROQUETES SENSE GLUTEN AMANIDA IOGURT NATURAL	**5** • MONGETA TENDRA AMB PATATA I PASTANAGA • SALMÓ AL FORN AMB VERDURES AMANIDA FRUITA	**6** • 🌾ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES • POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I XAMPINYONS AMANIDA FRUITA
9 • PÈSOLS I PATATA • BACALLÀ A LA PLANXA AMANIDA FRUITA	**10** • ARRÒS AMB TOMÀQUET • GALL D'INDI ESTOFAT SENSE GLUTEN AMANIDA FRUITA	**11** • CREMA DE VERDURES • 🌱CIGRONS ECOLÒGICS AMB PATATA I VERDURES FRUITA	**12** • MINESTRA DE VERDURES • POLLASTRE A LA PEPITORIA AMANIDA IOGURT NATURAL	**13** • PASTA TRICOLOR SENSE GLUTEN NI OU AMB XAMPINYONS I CEBA • TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA FRUITA
16 • BRÒQUIL AMB PATATA • LLOM AL FORN AMANIDA FRUITA	**17** • ESPIRALS SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET • TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA FRUITA	**18** • CREMA DE PASTANAGA • CIGRONS AMB VERDURES I ARRÒS FRUITA	**19** • ESPINACS AMB PATATA • LLUÇ AL FORN AMANIDA FRUITA	**20** • ARRÒS CINC DELÍCIES • POLLASTRE SENSE GLUTEN A LA CASSOLA AMB TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA AMANIDA IOGURT NATURAL
23 • PÈSOLS I PATATA • TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA FRUITA	**24** • MONGETA TENDRA AMB PATATA • LLUÇ AL FORN AMANIDA FRUITA	**25** • CREMA DE CARBASSÓ • MONGETES SEQUES ECOLÒGIQUES AMB VERDURES FRUITA	**26** • 🌾ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET • POLLASTRE AL FORN AMANIDA IOGURT NATURAL	**27** • SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU • SALMÓ AL FORN AMB VERDURES AMANIDA FRUITA
30 • CREMA DE PÈSOLS • TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA FRUITA				

GUMEN

INGREDIENTS, AL·LÈRGENS I TÈCNICA CULINÀRIA

Setmana 1

Del 2 al 6 de novembre · El detall de cada plat



2 Dilluns — 2 de novembre

PRIMER · Minestra de verdures / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Patata, mongeta verda, pastanaga, pèsol, oli d'oliva i sal
NUTRICIONAL: 170 kcal · 5.0g prot · 7.5g lip · 20.0g hc

SEGON · Lluç a la planxa Amanida / **Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, julivert, sal, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 155 kcal · 21.0g prot · 7.0g lip · 1.0g hc
Al·lèrg.: Peix

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

3 Dimarts — 3 de novembre

PRIMER · Espaguetis sense gluten ni ou amb tomàquet / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Espaguetis (farina de blat de moro, emulgent E-471 (mono i diglicerids d'àcids grassos)), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid acètic)), ceba, sucre, all, oli d'oliva, sal
Al·lèrg.: Soja (traça)

SEGON · Truita de carbassó Amanida / **Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Truita carbassó, OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol, sal, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

4 Dimecres — 4 de novembre

PRIMER · Cigrons amb patata i verdures / **Tèc.:** *Estofat / Caçola*
Ing.: Cigrons, patata, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot
NUTRICIONAL: 365 kcal · 14.5g prot · 11.0g lip · 48.0g hc

SEGON · Croquetes sense gluten Amanida / **Tèc.:** —
Ing.: Croquetes sense gluten (LLET, pollastre, pa ratllat sense gluten (farina d'arròs, dextrosa, sal), margarina (olis i grases vegetals (palma), aigua, sal, aromes), OU de gallina pasteuritzat, farina de blat de moro, ceba, midó modificat, espessant (hidroxipropilmetil cel·lulosa), oli de girasol i sal), Oli de girasol, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Llet, Làctics, Ous

POSTRE · Iogurt natural / **Tèc.:** —
Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit
NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc
Al·lèrg.: Làctics

5 Dijous — 5 de novembre

PRIMER · Mongeta tendra amb patata i pastanaga / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Mongeta tendra, patata, pastanaga, oli d'oliva, sal

SEGON · Salmó al forn amb verdures Amanida / **Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Salmó, verdures pisto (carbassó, alberginia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid acètic)), oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Peixos

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

6 Divendres — 6 de novembre

PRIMER · 🌾 Arròs integral amb verdures / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Arròs integral, bròquil, pesol, pastanaga, oli d'oliva, sal

SEGON · Pollastre al forn amb ceba i xampinyons Amanida / **Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Pollastre, ceba, xampinyons, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 240 kcal · 24.0g prot · 12.0g lip · 7.0g hc

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

INGREDIENTS, AL·LÈRGENS I TÈCNICA CULINÀRIA

Setmana 2

Del 9 al 13 de novembre · El detall de cada plat

9 Dilluns — 9 de novembre

PRIMER · Pèsols i patata / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Pèsols, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc

SEGON · Bacallà a la planxa Amanida / **Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Bacallà (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 165 kcal · 22.5g prot · 7.5g lip · 1.0g hc
Al·lèrg.: Peix

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

10 Dimarts — 10 de novembre

PRIMER · Arròs amb tomàquet / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Arròs, tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric))), ceba, sucre, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, sal, all
NUTRICIONAL: 350 kcal · 7.0g prot · 7.0g lip · 65.0g hc

SEGON · Gall d'indi estofat sense gluten Amanida / **Tèc.:** *Estofat / Caçola*
Ing.: Gall d'indi, tomàquet triturat (tomàquet, sal acidulant (àcid cítric)), pèsols, pastanga, ceba, oli de girasol, sucre, sal, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

11 Dimecres — 11 de novembre

PRIMER · Crema de verdures / **Tèc.:** *Crema / Puré*
Ing.: Mongeta verda, patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 135 kcal · 3.0g prot · 7.0g lip · 15.0g hc

SEGON · 🌱 Cigrons ecològics amb patata i verdures / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Cigrons ecològics, patata, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

12 Dijous — 12 de novembre

PRIMER · Minestra de verdures / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Patata, mongeta verda, pastanaga, pèsol, oli d'oliva i sal
NUTRICIONAL: 170 kcal · 5.0g prot · 7.5g lip · 20.0g hc

SEGON · Pollastre a la pepitoria amanida / **Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Pollastre, champinyons, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tomàquet cherry, all, oli d'oliva, sal, pebre negre

POSTRE · Iogurt natural / **Tèc.:** —
Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit
NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc
Al·lèrg.: Làctics

13 Divendres — 13 de novembre

PRIMER · Pasta tricolor sense gluten ni ou amb xampinyons i ceba / **Tèc.:** —
Ing.: Pasta tricolor (farina de blat farina d'arròs tomàquet concentrat espinacs deshidratats emulgent E-471), ceba, xampinyons (xampinyons aigua sal acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)), oli d'oliva, sal
Al·lèrg.: Soja (traça)

SEGON · Truita a la francesa Amanida / **Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Truita francesa, OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

INGREDIENTS, AL·LÈRGENS I TÈCNICA CULINÀRIA

Setmana 3

Del 16 al 20 de novembre · El detall de cada plat



16 Dilluns — 16 de novembre

PRIMER · Bròquil amb patata / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Bròquil, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 180 kcal · 5.0g prot · 6.5g lip · 24.0g hc

SEGON · Llom al forn amanida / **Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Llom de porc, oli d'oliva, sal, pebre negre
NUTRICIONAL: 235 kcal · 26.0g prot · 13.0g lip · 1.0g hc

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

17 Dimarts — 17 de novembre

PRIMER · Espirals sense gluten ni ou amb tomàquet / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Espirals sense gluten (farina de blat de moro, farina d'arròs, emulgent E-471 (mono i diglicèrid d'àcid grassos)), tomàquet (tomàquet triturat, sl, acidulant (àcid cítric)), ceba, sucre, all, oli d'oliva, sal
Al·lèrg.: Soja (traça)

SEGON · Truita a la francesa amanida / **Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Truita francesa, OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva
NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

18 Dimecres — 18 de novembre

PRIMER · Crema de pastanaga / **Tèc.:** *Crema / Puré*
Ing.: Pastanaga, ceba, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 140 kcal · 2.8g prot · 7.0g lip · 17.0g hc

SEGON · Cigrons amb verdures i arròs / **Tèc.:** —
Ing.: Cigrons, arròs, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva, sal

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

19 Dijous — 19 de novembre

PRIMER · Espinacs amb patata / **Tèc.:** —
Ing.: Espinacs, patata, oli d'oliva, sal

SEGON · Lluç al forn Amanida / **Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 170 kcal · 21.0g prot · 8.0g lip · 3.0g hc
Al·lèrg.: Peix

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

20 Divendres — 20 de novembre

PRIMER · Arròs cinc delícies / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Arròs, pèsols, pastanaga, blat de moro, gall d'indi (gall d'indi, aigua, fècula de patata, sal, dextrosa, estabilitzants (E-420, E-451, E-450), xarop de glucosa, aromes, antioxidants (E-331, E-301), gelificants (E-407, E-415), conservadors (E-243, E-250), extracte d'espècies), oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 395 kcal · 13.0g prot · 10.0g lip · 60.0g hc

SEGON · Pollastre sense gluten a la cassola amb tomàquet, ceba i pastanaga Amanida / **Tèc.:** —
Ing.: Pollastre, patata, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), ceba, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, oli de girasol, oli d'oliva, sal, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

POSTRE · Iogurt natural / **Tèc.:** —
Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit
NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc
Al·lèrg.: Làctics

INGREDIENTS, AL·LÈRGENS I TÈCNICA CULINÀRIA

Setmana 4

Del 23 al 27 de novembre · El detall de cada plat

23 Dilluns — 23 de novembre

PRIMER · Pèsols i patata / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Pèsols, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc

SEGON · Truita de carbassó Amanida / **Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Truita carbassó, OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol, sal, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

24 Dimarts — 24 de novembre

PRIMER · Mongeta tendra amb patata / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Mongeta tendra, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 215 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 32.0g hc

SEGON · Lluç al forn Amanida / **Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 170 kcal · 21.0g prot · 8.0g lip · 3.0g hc
Al·lèrg.: Peix

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

25 Dimecres — 25 de novembre

PRIMER · Crema de carbassó / **Tèc.:** *Crema / Puré*
Ing.: Carbassó, ceba, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 120 kcal · 2.5g prot · 7.0g lip · 12.5g hc

SEGON · Mongetes seques ecològiques amb verdures / **Tèc.:** *Estofat / Caçola*
Ing.: Mongetes seques ecològiques, carbassó, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 325 kcal · 15.0g prot · 9.0g lip · 43.0g hc

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

26 Dijous — 26 de novembre

PRIMER · 🌾 Arròs integral amb tomàquet / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Arròs integral, tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric))), ceba, sucre, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, sal, all, llorer
NUTRICIONAL: 345 kcal · 8.0g prot · 7.0g lip · 62.0g hc

SEGON · Pollastre al forn Amanida / **Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Pollastre, oli d'oliva, sal, pebre negre, pebre blanc, farigola, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc

POSTRE · Iogurt natural / **Tèc.:** —
Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit
NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc
Al·lèrg.: Làctics

27 Divendres — 27 de novembre

PRIMER · Sopa de pasta sense gluten ni ou / **Tèc.:** *Bullit*
Ing.: Pasta sense gluten (farina de blat de moro, farina d'arròs, emulgent E-471 (mono i diglicèrid d'àcids grassos)), carcasses de pollastre, patata, gallina, espinada d eporc, ceba, pastanaga, ossos salats, careta d eporc
Al·lèrg.: Soja (traça)

SEGON · Salmó al forn amb verdures Amanida / **Tèc.:** *Al forn*
Ing.: Salmó, verdures pisto (carbassó, alberginia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid acètic)), oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Peixos

POSTRE · Fruita / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

Setmana 5

Del 30 al 30 de novembre · El detall de cada plat



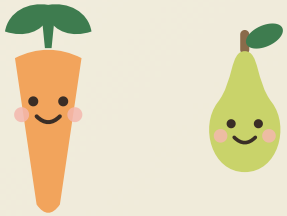
30 Dilluns

30 de novembre

PRIMER · **Crema de pèsols** / **Tèc.:** *Crema / Puré*
Ing.: Pèsols, mongeta verda, ceba, patata, pastanaga, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 175 kcal · 8.5g prot · 6.5g lip · 20.0g hc

SEGON · **Truita de patata i ceba Amanida** / **Tèc.:** *A la planxa*
Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat), patata, ceba, oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
NUTRICIONAL: 285 kcal · 11.0g prot · 17.0g lip · 22.0g hc
Al·lèrg.: Ous

POSTRE · **Fruita** / **Tèc.:** *Cru / Amanida*
Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc



Per a les famílies

- El menú de cada dia es cuina el mateix dia.
- La fruita d'aquest mes pot ser: poma, pera, mandarina, taronja i plàtan.
- Per cuinar i amanir utilitzem oli d'oliva verge; per fregir, oli de gira-sol alt oleic.
- Cuinem amb poca sal i utilitzem sal iodada.

Cada plat, amb tota la informació.